

## 肥満の評価と除脂肪体重を維持する食品の紹介

肥満とは、過体重だけではなく、脂肪組織に脂肪が過剰に蓄積した状態です。体重の評価は、体格指数 BMI で 25 以上（体重 kg/身長 m<sup>2</sup>）が肥満と定義づけられています。一方、体脂肪は筋肉の内側の腹腔内に蓄積する「内臓脂肪」と、腰まわりや太ももなど下半身を中心に脂肪が多く溜まる「皮下脂肪」に大別され、内臓脂肪の蓄積が多くなると糖尿病や高血圧、脂質代謝異常などの生活習慣病のリスクが高まります。この内臓脂肪にほぼ比例するのが「腹囲」で、男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上を超えると、体脂肪過剰（内臓脂肪面積 100cm<sup>2</sup>）と推定されます。なお、家庭で多く使用されるようになった体重計での体脂肪率は、内臓脂肪だけでなく皮下脂肪を含む体脂肪量を反映しますので、体脂肪過剰の評価に直結しませんが、体重も増え、体脂肪率も高まれば肥満の「注意信号」に役立ちます。

では、肥満の改善は、ただ単に体重減少を目的とするのではなく、体構成成分の筋タンパク質（主に筋肉）やミネラル成分（主に骨）の除脂肪体重を減らさずに、体脂肪を減らすことにあります。エネルギー過多に気を付け、適切な運動を取り入れることをお勧めします。

今回は、筋タンパク質とミネラル成分の骨の維持に関わる食品を紹介します。

筋タンパク質の維持に重要な働きをする食品中のBCAA量

区分	食品	たんぱく質 (g) アミノ酸組成による	BCAA (mg)
肉類	鶏肉 むね 100g (中1枚)	17.3	3,530
	鶏肉 もも 100g (中1枚)	17.0	3,320
	豚肉 ロース 100g (大1枚)	17.2	3,500
	豚肉 ばら 100g (握りこぶし片半分)	12.8	2,460
	牛肉 サロイン 100g (中1枚)	14.0	2,820
魚類	魚 ばら 100g (握りこぶし片半分)	11.1	2,120
	魚 本まぐろ赤身 100g (1人前強)	22.3	4,600
	魚 さけ 100g (大1切れ)	18.9	3,900
卵類	卵 鶏卵 50g (1個)	5.7	1,290
	卵 鶏卵 50g (1個)	5.7	1,290
豆腐	豆腐 木綿豆腐 100g (大1/5丁)	6.7	1,310
乳製品	牛乳 普通牛乳 200mg (小パック1本)	6.0	1,400
	ヨーグルト 低脂肪無糖 100g (中1個)	3.4	790



肉や魚、卵などに含まれる栄養素のたんぱく質が体内で分解されてバラバラになったのがアミノ酸です。アミノ酸のうちバリン・ロイシン・イソロイシンの3種類のアミノ酸のグループ名が「BCAA」です。BCAAは筋肉の分解を抑えて、合成を促す作用を有します<sup>1)</sup>。ちなみに、健康人におけるBCAAの推定必要量は4,000mg/日程度とされています。

### BCAAが多いのは、どっち!!

- ・脂身有りの肉 < 脂身無しの肉
- ・木綿豆腐 > 絹豆腐
- ・普通牛乳 < 低脂肪加工乳

カルシウムは骨の主原料、ビタミンDはたんぱく質やカルシウムの吸収を助けます。近年、ビタミンD欠乏下では、筋タンパク質の萎縮が進行することも明らかになってきました。

### ビタミンDが多い食品

- ・魚類やきのこ類に多く含まれます。（野菜や穀類・芋類には殆ど含まれません。）



日本食品標準成分表（八訂）増補2023年アミノ酸成分表編より

参考文献 1) Christopher G. 2007. Signalling to translation : how signal transduction pathways control the protein synthetic machinery. Biochem J. 15. 217-234

文責 兼平 奈奈（健康栄養学部）